

2月20日週

コープいしかわの  
夕食宅配



# 献立表

追加・変更  
キャンセル・注文締切り

2/15 水

お届け日  
2月20日～2月24日

	月 2月20日	火 2月21日	水 2月22日	木 2月23日	金 2月24日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ (タルタルソース付き)</li> <li>絹ごし揚げの煮物</li> <li>小松菜のサラダ</li> <li>つきこんのピリ辛炒め</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たらの照り焼き</li> <li>がんものカレー煮</li> <li>切干大根の和え物</li> <li>野菜炒め</li> <li>ミートボール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あかうおの中華あんかけ</li> <li>ひじきと大豆の煮物</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>じゃがいもの醤油バター炒め</li> <li>厚焼き玉子</li> </ul>	天皇誕生日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐ハンバーグ</li> <li>なすの味噌炒め</li> <li>いんげんのごま和え</li> <li>春雨のソテー</li> <li>里芋のゆず味噌煮</li> </ul>
	372kcal/塩分1.8g	308kcal/塩分2.1g	251kcal/塩分1.9g		315kcal/塩分1.9g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と玉ねぎの甘辛炒めとコーンコロケ</li> <li>あじの塩焼き</li> <li>大根のサラダ</li> <li>ほうれんそうのソテー</li> <li>がんもの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の味噌焼きと海老カツ</li> <li>ごぼう巻きの煮物</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>いんげんの炒り煮</li> <li>黒豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐と目玉焼フライ</li> <li>さごしの照り焼き</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>もやしの炒め物</li> <li>しゅうまい</li> </ul>	天皇誕生日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>おでんとハムカツ</li> <li>ほっけの味噌焼き</li> <li>オクラの塩昆布和え</li> <li>山菜とうす揚げの炒り煮</li> <li>白菜の浅漬け</li> </ul>
	400kcal/塩分3g	403kcal/塩分2.5g	408kcal/塩分2.5g		416kcal/塩分2.8g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ (タルタルソース付き)</li> <li>里芋の煮物</li> <li>キャベツサラダ</li> <li>ウインナーの炒め物</li> <li>こんにゃくの和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と白菜のすき焼きとチキンカツ (ソース付き)</li> <li>ちくわサラダ</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>サゴシの塩焼き</li> <li>肉団子の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ますの柚子あんかけとコーンフライ (ソース付き)</li> <li>もやしの麻婆炒め</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>オクラの和え物</li> <li>山くらげのしょうゆ漬</li> </ul>	天皇誕生日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の味噌焼きとメンチカツ (ソース付き)</li> <li>春雨の炒め物</li> <li>山菜の煮物</li> <li>大根の和え物</li> <li>昆布巻</li> </ul>
	516kcal/塩分2.4g/食物繊維2.1g	504kcal/塩分2.6g/食物繊維2.0g	434kcal/塩分2.9g/食物繊維2.2g		497kcal/塩分3.5g/食物繊維1.8g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と玉ねぎの甘辛炒め</li> <li>あじの塩焼き</li> <li>コーンコロケ</li> <li>大根のサラダ</li> <li>わかめごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の味噌焼き</li> <li>ごぼう巻きの煮物</li> <li>海老カツ</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐</li> <li>さごしの照焼き</li> <li>目玉焼フライ</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	天皇誕生日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>おでん</li> <li>ほっけの味噌焼き</li> <li>ハムカツ</li> <li>オクラの塩昆布和え</li> <li>ごはん</li> </ul>
	643kcal/塩分3.4g	603kcal/塩分2.4g	644kcal/塩分2.5g		570kcal/塩分2.8g

なすにはナスニンが含まれ、アンチエイジングやがん予防の効果があります。

あじには体内で代謝を促して二日酔いを予防する効果があるナイアシンが含まれます。

エビに含まれるタウリンには血圧や血糖値を正常な値まで下げてくれる働きがあります。

あじには体内で代謝を促して二日酔いを予防する効果があるナイアシンが含まれます。

※献立内容は変更になる可能性があります。※コープいしかわの添加物基準に沿って点検し、製造、お届けを行っています。

週末用の御食事も

ご希望の方は…

楽チン!! 冷凍おかず【おまかせ2種セット】献立

2/24 (金) お届け

※夕食宅配利用者限定メニューです。(商品お届けには別途、ご注文が必要です。詳細はお問合せください)

- あじと彩り野菜のエスカパッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬け
- もちふの和風あんかけ
- ほうれん草と筍の煮びたし
- 青のりポテト
- 彩り玉子炒め

423kcal 塩分1.9g  
アレルギー: 卵・乳・小麦

- さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め
- 冬瓜の土佐煮
- 高野豆腐のかに風味あんかけ
- さつまいもと昆布の煮物
- ほうれん草のバターソテー

340kcal 塩分2.3g  
アレルギー: かに・小麦・卵・乳